



Hindi Urdu for Health

The Practice of Medicine in Hindi and Urdu

repositories.lib.utexas.edu/handle/2152/64261

Hindi Urdu Flagship | South Asia Institute | Department of Asian Studies | The University of Texas at Austin

Health Education

BREASTFEEDING AND HYGIENE

About This Lesson: Dr. Vineeta Modi draws a connection between breast-feeding and proper hygiene.

Video URI: hdl.handle.net/2152/67977

Hindi Transcription

हम अंग्रेजी में एक सन्देश कहते हैं “breastfeed on demand”... अगर आपका बच्चा आधे घंटे पे दूध पीना चाहता है तो आप उसे हर आधे घंटे पे पिलायें... अगर वो हर दो घंटे पे पीना चाहता है तो आप उसे हर दो घंटे पे पिलायें... वो जितना चाहता है, जितनी बार चाहता है, आप उसे उतनी बार दें... तो अगर बुखार भी है, कुछ भी है तो लोग कहते हैं नहीं, मां का दूध मत दो... इसे दवा दो, इसे बाहर की चीजें खिलाओ... छोटे बच्चे को लोग गाय के दूध में पानी मिला के देते हैं... वो दो... नहीं... हमें कुछ नहीं करना है... हमें उसके तापमान का ध्यान रखना है... उसे अच्छे से ढकना है, अच्छे से वो करना है और मां का दूध पिलाना है... अगर आपको लगे कि तापमान 103, 104 जा रहा है तो जरूर डॉक्टर को दिखायें और जैसा आपको डॉक्टर बतायें आप उस हिसाब से इलाज करें...

अब हम अगर थोड़ा बड़े बच्चों पर आ जायें, कि जब बच्चे चार पांच महीने के हो जाते हैं, पलटने लगते हैं, बकिया खींचने लगते हैं, तो हमें उनका क्या ध्यान रखना है... अब आप देखिये, बच्चे क्या करते हैं? हाथ से जमीन पर सरक रहे हैं... वही हाथ वो मुंह में डाल रहे हैं क्योंकि उनके दांत आने वाले होते हैं तो उनके गम्स में खुजली होती है, मसूड़े में खुजली होती है... उसी के परिणाम वश बच्चे क्या करते हैं, हर चीज मुंह में डालना चाहते हैं, काटना चाहते हैं, करना चाहते हैं... तो आप थोड़ा उनकी सफाई का ध्यान रखें, कि अगर बच्चे को आपने जमीन पर छोड़ा है तो आप उसके नीचे एक चद्दर बिछा दें, साफ, दरी बिछा दें साफ... बच्चा बार बार मुंह में हाथ ना डाले... आपके जो उसके जो खिलौने हैं या आप उसको जो भी दे रहे हैं वो आप थोड़ा साफ करके दें... पर आपको ऐसा भी नहीं करना है कि आप रोज उसे दिन में तीन चार बार उबाल कर दें... क्योंकि ये चीज भारत वर्ष में नहीं हो सकती, जहां पे धूल भी है, मिट्टी भी है, पर्यावरण आपका ऐसा है, आपको हर तरह के मौसम झेलना है, हर तरह की चीजें झेलनी हैं...तो अगर आप उतना ज्यादा करेंगे, तो फिर वही होगा कि आपके बच्चे का इम्यून सिस्टम नहीं डवलप होगा... उसे आप थोड़ी मिट्टी, मिट्टी भी खाने दें, थोड़ी गन्दी चीजें भी खाने दें, ताकि उसका शरीर उसके अगेन्स्ट, उसके अगेन्स्ट इम्यूनिटी डवलप कर सके... कि हां, आखिर, अगर हम देखें तो हमारे सबके शरीर में टी.बी. के कीटाणु हैं... लेकिन ये हमारी इम्यूनिटी है जो उसे एक डिजीज़ में परिवर्तित नहीं होने दे रही है... अगर आज हमारी इम्यूनिटी कम होगी तो हो सकता है हम सबको टी.बी. हो जाये क्योंकि ये भारत वर्ष में इतना आम है...

इसलिये बच्चे की थोड़ी साफ सफाई, कि उसे हम रोज नहलायें, उसे हम पौष्टिक आहार दें, उसकी हम वैक्सीनेशन प्रॉपर करायें... तो फिर बच्चे को हम इन आम बीमारियों से बचा सकते हैं...

Hindi Vocabulary

बुखार	Fever
मां का दूध	Mother's milk
दवा	Medicine
गाय के दूध	Cow's milk
तापमान	Temperature
ईलाज, इलाज	Treatment
पलटने	Start turning around
बकिया खींचने लगते हैं	Start pulling scrap or anything left around
दांत	Tooth
गम्स	Gums
खुजली	Itching
मसूड़े	Gums
काटना	Bite
सफाई	Cleanliness
उबाल कर	After boiling
धूल	Dirt
मिट्टी	Mud/Dirt
पर्यावरण	Environment
मौसम	Season
इम्यून सिस्टम	Immune system
शरीर	Body
टी.बी. के कीटाणु	Germs of T.B

साफ सफाई	Cleanliness
रोज नहलायें	Give a bath everyday
पौष्टिक आहार	Food with nutrients/Healthy food
वैक्सीनेशन	Vaccination

Hindi Questions

1) माँ को बच्चे को दूध कब पिलाना चाहिये?

- १) हर आधे घंटे में
- २) हर दो घंटे में
- ३) हर एक घंटे में
- ४) जब भी वह दूध चाहता हो

2) अगर बच्चे को बुखार है तो क्या करना चाहिये?

- १) माँ का दूध पिलाना चाहिये
- २) अच्छे से बच्चे को ढकना चाहिये
- ३) जैसा डा० बताएँ वैसा इलाज करना चाहिये
- ४) सब

3) जब बच्चे चार-पाँच महीने के हो जाएँ तो किस प्रकार ध्यान रखना चाहिये?

- १) बच्चे के नीचे साफ़ चदर बिछा दें
- २) बच्चा बार-बार मुँह में हाथ न डालें
- ३) बच्चों के खिलौने थोड़े से साफ़ कर के दें
- ४) सब

4) बच्चों में इम्यून सिस्टम डवलप करने के लिये क्या करना चाहिये?

- १) हर चीज़ झेलने की आदत होनी चाहिये
- २) मिट्टी भी खाने दें
- ३) थोड़ी गन्दी चीज़ें भी खाने दें
- ४) सब